

Vrtec Otona Župančiča Ljubljana

Ksenija Grabovica

Lektor: Andreja Perić Jezernik

VARČNO S HRANO

ECONOMICALLY HANDLING FOOD

POVZETEK:

Že kar nekaj let opažamo, da se med biološkimi odpadki znajde hrana, ki bi jo lahko porabili še naslednji dan, če jo le pravilno shranimo. Hrana je nujno zlo, brez nje ne gre, z njo pa je treba preudarno ravnati, saj je za družinski proračun najdražja. Odločili smo se, da se vključimo v projekt Eko šole s poudarkom na prehrani – »Hrana ni tja za v en dan«, ter otroke ozaveščamo o uporabnosti hrane, o tem, kako lahko neporabljeno hrano še uporabimo. Otroci so preko aktivnega učenja iskali rešitve in prišli do številnih spoznanj. V dejavnosti smo vpletli tudi starše, ki so pri projektu aktivno sodelovali.

KLJUČNE BESEDE: otroci, vrtec, varčevanje s hrano, skrb za okolje

ABSTRACT:

We have been noticing for the past couple of years, that there is a lot of food among the biological waste, that could, if correctly stored and treated, be reused the next day. Food is a scarce necessity we can not live without. However, it is the biggest cost for families that is why we have to prudently handle it. We decided to join the project of ECO school, with emphasizing the importance of food, "The Food Is Not Here To Waste" and raising awareness of its usefulness: how to use the unused food. Children were finding solutions and through active learning collecting the knowledge about the project. We also involved parents that were very actively cooperating with the project.

KEYWORDS: children, kindergarden, food-saving, caring for the environment

1. UVOD

V Evropski uniji vsako leto zavržemo okrog 100 milijonov ton hrane. To ni le etično in gospodarsko vprašanje, ampak pomeni tudi izčrpavanje okolja in omejenih naravnih virov. K zmanjšanju in preprečevanju nastajanja odpadne hrane lahko pripomorejo vsi deležniki v verigi preskrbe s hrano. Informacijske tehnologije pa pri tem ponujajo nove pristope ter omogočajo povezovanje deležnikov, ki odpira poti do družbe brez zavržene hrane.

Že veliko let smo aktivni člani Eko šole in izvajamo razpisane projekte v povezavi s prehrano, gibanjem in zdravjem. Temu namenimo velik poudarek in otroke ozaveščamo o tem ter sledimo ciljem Eko šole:

- Zmanjšati in preprečiti nastajanje zavržene hrane doma in v vrtcu (hrana ni in ne sme biti odpadek).
- Spodbuditi praktično uporabo neporabljene hrane in prikazati pravilen način shranjevanja prehranskih izdelkov (kuharski mojster ni tisti, ki dobra kuha ter ustvarja veliko odpadkov, temveč tisti, ki premišljeno nakupuje in uporabi vse sestavine).
- Pravilno reciklirati in odlagati ostanke hrane (kompostiranje in ločeno odlaganje v zabojnik za biološke odpadke).
- Povečati zavedanje o odgovornem ravnanju s hrano.
- Skrbeti in krepiti izobraževanje o odgovornem ravnanju s hrano in zavrženo hrano.

2. HRANE NE ZAVRŽEM, PORABIM JO IN PREDELAM

Ker se zdrave ali pa nezdrave prehranjevalne navade oblikujejo že zgodaj in imajo dolgoročne učinke na naše zdravje, je pomembno, da jim že v otroštvu posvetimo zadostno skrb.

V naši prehrani so v povprečju na krožnikih prevečkrat meso in mesni izdelki, premalo pa je rib, sadja, predvsem pa zelenjave in prehranskih vlaknin, ki so pomembni prehranski varovalni dejavniki pred kroničnimi nealezljivimi boleznimi. Skrb vzbujajoč je tudi prevelik vnos soli v naše telo, saj so sprejemljive vrednosti (5 g soli na dan) presežene za več kot 150 odstotkov.

Veliko ljudi težko shaja skozi mesec, med nujne dobrine za preživetje pa vsekakor spada hrana. Z izboljšanjem nakupovalnih navad in lastnim delom lahko privarčujemo kar nekaj denarja.

V skupine otrok vnašamo nova spoznanja s pomočjo dejavnosti, ki so povezane z realizacijo zastavljenih ciljev v skupinah, na ravni enot in ravni vrtca.

3. VARČEVANJE S HRANO

Z otroki v skupinah smo iskali različne načine za zmanjševanje količin zavržene hrane, o tem so se otroci pogovarjali tudi doma, s svojimi starši, bratci in sestricami, v šoli ter v vrtec prinesli precej idej:

- Hrano nakupujemo sproti, da ji ne poteče rok uporabe.
- Kupujemo hrano, ki je zrasla v naši bližini, blizu doma, ker je cenejša, ker je ne pripeljejo z ladjami od daleč.
- Najbolj zdrava je zelenjava, ki zraste pri babici na vrtu in ni nič škropljena.
- Babi nam da ričet, pasulj, pašto fižol, vampe in golaž, ker ga skuha veliko. Pravi, da so te stvari dobre, če se kuhajo v velikih količinah, pa še ceneje je, kot če bi skuhal vsakič posebej.
- Sadje s kmetij je bolj zdravo, čeprav je v njem kdaj kakšen črv. Pa še od blizu je in ga dobimo v leseni gajbici, ne v plastični vrečki.
- Ceneje je, če si sami skuhamo hrano doma, kot če gremo jest v gostilno. Pa še skuhamo toliko, kolikor bomo lahko pojedli, v gostilni pa veliko pustimo, ker ne moremo vsega pojedli.

- Torto lahko namažemo z domačo marmelado in ni treba kupiti umetnih krem za torte. Če ostane smetana, jo lahko zanalašč bolj zmiksamo in nastane maslo, ki ga lahko namažemo na kruh in ga ni treba kupiti.
- Če nam hrana ostane, jo lahko damo v hladilnik in si jo pustimo za jutri, pa mami potem še kuhati ni treba. Pokriti jo je treba s pokrovom, naslednji dan pa dobro pogreti, da zavre, da je potem spet dobra za uživanje.
- Enih stvari ne smemo pustiti za naslednji dan, ker je babi rekla, da postanejo strupene. To so špinača, jajca in gobe pa kakšen krompir.
- Fino je, če imamo svoje sadje, ker lahko delamo kompote in marmelade za ozimnico. Pa svojo zelenjavo lahko damo v skrinjo in jo imamo pripravljeno za zimo. Ampak ker pese nimamo, jo kupimo na kmetiji, potem pa jo sami skuhamo, olupimo in naribamo ter damo zamrzniti. Taka je cenejša, ker jo kupimo takrat, ko je poceni, jemo pa takrat, ko je draga.
- Sami pečemo kruh, ker je to ceneje. Pa še notri lahko damo, kar nam paše: čebulo, česen, semena, orehe. Ko zmanjka, spečemo drugega in ničesar ne vržemo stran, pa še embalaže ni. Tudi moko kupimo, ko gremo v mlin, je domača in bolj zdrava.
- Mami skuha veliko golaža in ga damo v zamrzovalnik.
- Kupujemo hrano, ki ji bo kmalu potekel rok in je v trgovinah v posebnih hladilnikih in je res zelo poceni, je pa še nekaj časa v redu. Po navadi meso, včasih salamo ali jogurte.

4. PRIMERI DOBRE PRAKSE V NAŠEM VRTCU

- **Zbiranje receptov** (kako uporabiti ostanke hrane)

Z otroki smo ob pomoči njihovih staršev in predvsem starih staršev iskali načine, kako porabiti ostanke hrane, zato smo skupaj iskali recepte. Ugotovili smo, da lahko marsikaj porabimo naslednji dan, če to primerno shranimo:

1. Iz ostankov krompirja v kosih lahko pripravimo svaljke (potrebujemo 500 g krompirja, 1 jajce, sol, moko, 1 žlico masla).
 2. Iz ostanka testenin lahko naredimo testeninsko solato (potrebujemo testenine, različne vrste zelenjave – papriko, bučke, paradižnik, jajčevce, čebulo ali česen, sol, poper, majonezo, malo gorčice, po želji tudi jogurt).
 3. Iz ostankov koščkov mesa lahko pripravimo omako za testenine ali svaljke (na kocke narezano meso, čebula, paradižnikova omaka).
 4. Iz ostankov kruha lahko naredimo kruhove croke ali rezine (potrebujemo kruh, čebulo, slanino, peteršilj, sol, jajce, malo mleka, za zgostitev malo drobtin).
 5. Iz kruha lahko naredimo tudi »kruhke« za v juho (na maslu popečemo na kocke narezan kruh in ga damo v juho).
 6. Kruh lahko posušimo in ga zmeljemo v drobtine.
- Delavnica s starši: **izdelajmo hrano iz filca** (s katero se bodo lahko igrali otroci). Starši so prinesli filc različnih barv in ob pomoči strokovnih delavk izdelali različno hrano, predvsem sadje in zelenjavo pa tudi koščke mesa. Otroci so potem med igro spoznavali, kaj se uživa surovo, kaj se kuha, peče, panira ali soči (naredi sok ali smuti).
 - **Izdelava sadja in zelenjave iz plastelina** (otroke smo spodbujali, da so bili čim bolj ustvarjalni in da so iz plastelina izdelali najljubše sadje ali zelenjavo. Ob tem smo govorili o tem, da nekateri jedo vse in niso izbirčni, drugi določene hrane ne marajo ali so nanjo celo alergični.

Poudarili smo pomen količine, ki si jo otroci naložijo na krožnike, da vzamejo toliko, kolikor bodo pojedli, in raje pridejo po repete, kot da bi hrano zavrgli.)

- **Vzgoja semen iz plodu** (Iz posajenih, dozorelih paradižnikov, ki so jih pridno zalivali otroci, smo skupaj pobrali semena, jih posušili in prezimili, potem pa skupaj z otroki posadili v majhne lončke, v katere smo naredili luknjice, da je lahko odtekala voda. Ko so rastline nekoliko zrasle, smo jih presadili v večje lončke. Pogovor so strokovne delavke vodile tako, da so otroci ugotovili, da brez vode ni življenja in da tudi rastline potrebujejo vodo za rast. Z vodo je treba ravnati preudarno, ker je na nekaterih delih Zemlje ni, zato ljudje celo umirajo. Če rastline vzgojimo sami, je manj odpadne embalaže ali je praktično sploh ni, saj lahko lončke uporabimo večkrat.)
- **Zeliščni vrt** (Otroci iz starejših skupin so skupaj s strokovnimi delavkami zasadili zeliščni vrt, za katerega so potem tudi skrbeli. Zelišča so opremili z napisi, jih zalivali, pleli plevel, jih pobrali in posušili, potem pa naredili mešanice zelišč za čaj ali pa posamezna zelišča zapakirali in opremili z napisi, za kaj se uporabljajo. Na zeliščnem vrtu tako vsako leto uspevajo žajbelj, meta, melisa, bazilika, timijan, origano, kamilice in sivka. Pridelke z zeliščnega vrta smo lično zapakirane v vrečice in steklene kozarčke ter ustrezno opremljene z napisi in navodili uspešno prodajali na novoletnem bazarju, kjer smo izkupiček namenili za sklad vrtca.)
- **Slikovni spomin** (Strokovne delavke smo naredile spomin na temo sadja in zelenjave, otroci so našli par in poiskali ustrezni sadež na krožniku, ga okušali ter opisali, kakšen je okus posameznega sadeža, in tako ugotavljali, da precej sadja in zelenjave sploh ne poznajo ter da jim eni okusi prijajo, drugi pa so jim neprijetni.)
- **Diagram zdravo/nezdravo – maram/ne maram** (Strokovne delavke so se z otroki pogovarjale o tem, kaj je zdravo in kaj ni. Otroci so začudeno ugotovili, da imajo radi predvsem nezdravo hrano, tiste, ki je zdrava, pa ne marajo preveč. Skupaj smo ugotovili, da sicer pojedjo kar nekaj sadja (predvsem v vrtcu), zelenjave pa bistveno premalo, zato smo pogovor speljale na vrtčevski jedilnik. Skupaj smo ugotovili, da nikomur ni všeč vse, kar je na jedilniku, vendar gospa, ki jedilnik sestavlja, tega sestavi tako, da otroci zaužijejo vse, kar njihovo telo potrebuje. Na žalost so otroci sami ugotovili, da skorajda ni nezdrave hrane, ki je ne bi marali, zelo veliko pa je zdrave, ki jim ni všeč ali pa je sploh še niso poskusili, zato niso vedeli, kam naj jo umestijo.)
- Otroke smo seznanile s pojmom prehranska piramida, skupaj pa smo jo tudi izdelali.

V povezavi s temo varčevanja s hrano smo kot izziv vzele tudi enega od ciljev Kurikuluma za vrtce, ki govori o izboljšanju informiranja in sodelovanja s starši. Starši so bili ves čas vpeti v naše delo, pridno so delali domače naloge (iskali recepte, nosili sadike, semena, otrokom podajali informacije o uporabi sadja, zelenjave, zelišč, skupaj z nami otroke učili o načinih varčevanja s hrano in njeni ponovni uporabi). Istočasno smo v vrtcu in doma govorili o ločevanju odpadkov, nekateri otroci so povedali, da je treba embalažo od hrane, preden jo vržemo v zabojnik za ločeno zbiranje odpadkov, splahniti z vodo.

Upoštevali smo vse, kar zajema načelo sodelovanja s starši, eden najpomembnejših ciljev, ki smo mu sledile, pa je, da imajo starši pravico sodelovati pri načrtovanju življenja in dela v vrtcu in v oddelku ter po dogovoru z vzgojiteljem aktivno sodelovati pri vzgojnem delu.

Tako so starši otrok iz nižjih starostnih skupin z otroki izdelovali sadje in zelenjavo iz različnih materialov, starši otrok iz starejših skupin so z otroki izdelovali plakate o prehrabnih navadah družine, se pogovarjali o zdravi in nezdravi hrani, strokovne delavke pa so te otroke peljale na tržnico, kjer so izvedli opazovalni sprehod (poleg opazovanja so imeli možnost tudi poskusiti kislino repo in kislino zelje, korenček, redkvico) in spoznavali manj poznane sadeže (liči, limeto, mango, avokado, naši). Ker so v skupinah tudi otroci, katerih starši prihajajo iz drugih držav, smo imeli teden, ki smo ga

posvetili hrani iz drugih dežel. Na ta način smo otrokom nekoliko približali prehrano iz Gane, Bosne, Turčije, Francije, Anglije, Albanije, Srbije in značilne jedi teh dežel.

K sodelovanju pa smo pritegnili tudi starše otrok s posebnimi potrebami, ki obiskujejo naš razvojni oddelek. Ker gre za otroke s primanjkljaji na več področjih in posledično precejšnjim zaostankom tudi na intelektualnem področju, ti otroci ne zmorejo razumeti vseh navodil, lahko pa sodelujejo po svojih močeh. Tako smo skupaj s temi otroki in njihovimi starši uredili korita na terasi razvojnega oddelka ter zasadili paradižnik in papriko. Otroci so s strokovnima delavkama pridno zalivali sadike, opazovali rast rastlin, potem pa pojedli pridelke, ki so jih vzgojili sami. Ob pomoči strokovnih delavk in ostalih otrok iz vrtca so si ogledali zeliščni vrt in pomagali narediti osvežilni napitek z limono in meliso, ki so jo sami nabrali.

Tako smo v okviru načela enakih možnosti in upoštevanja različnosti med otroki ter načela multikulturalizma poskrbele za upoštevanje značilnosti starostnega obdobja, upoštevale smo individualne razlike v razvoju in učenju, vsaj delno smo zagotovile pogoje za stalno ali občasno vključevanje predšolskih otrok s posebnimi potrebami v življenje in delo rednih oddelkov v vrtcu, skušale pa smo upoštevati tudi načelo različnosti in multikulturalizma na ravni izbora vsebin, dejavnosti in materialov, ki naj otrokom omogočajo izkušnje in spoznanja o različnosti sveta.

5. ZAKLJUČEK

Otroci so resnično napredovali pri prepoznavanju načinov pridelave in predelave hrane. V okviru varčevanja s hrano so bili realizirani najpomembnejši cilji s področja narave:

- Otrok spoznava, kaj za življenje potrebuje sam in kaj potrebujejo druga živa bitja.
- Otrok pridobiva izkušnje, kako sam vpliva na naravo, kako lahko dejavno prispeva k varovanju in ohranjanju naravnega okolja ter kako to počnejo drugi ljudje.
- Otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja.
- Otrok razvija predstavo o nastajanju odpadkov ter pomenu in možnostih predelave.

Poleg otrok smo se veliko novega naučili tudi vsi delavci vrtca, dejavnosti pa so nas še bolj povezale (hišnik je poskrbel za to, da je zeliščni vrt sploh nastal, poskrbel je za zemljo za korita; kuharica nam je svetovala o uporabi zelišč pri kuhi in nam posojala svoje pripomočke; čistilke so pridno čistile zemljo in semena, ki smo jih skupaj z otroki spregledali ali pomotoma posuli tam, kjer to ni bilo potrebno, starši so veselo prinašali naročeno in otroke zasipavali z informacijami). Predvsem pa smo vsi skupaj ob vseh dejavnostih neizmerno uživali.

»Spoštovati moramo človeško življenje, hkrati pa tudi življenje živali, rastlin in mineralov. Kamen je lahko živ. Kamen lahko uničimo. Tudi Zemljo. Uničevanje našega zdravja z onesnaženim zrakom in vodo je povezano z uničevanjem mineralov. Način obdelovanja zemlje, kako ravnamo z odpadki, vse te stvari so med seboj povezane.« (Tich Nhat Hanh)

6. Literatura in viri:

1. Kurikulum za vrtce, marec 1999
2. <http://www.slovenija-co2.si/index.php/dobre-prakse/trajnostna-proizvodnja-in-potrosnja/it-resitve-za-zmanjševanje-kolicin-odpadne-hrane>
3. https://www.kresnik.eu/misli-o-planetu-zemlja_clanek_1039.html

http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/varovanje_in_krepitev_zdravja_prehrana_gibanje_dusevno_zdravje_itd/prehrana/